

Bijlage: Dagboek eten en drinken

Het dagboek

We willen graag weten wat uw kind eet en drinkt. Vul daarom 3 dagen dit dagboek in. Doe dit zo precies mogelijk, dan kunnen we u goed helpen. Laat uw kind zo veel mogelijk zelf het dagboek invullen.

Kies gewone dagen, zonder feestjes of andere bijzondere situaties.

Hoe gebruikt u het dagboek?

- Gebruik voor elke dag 1 formulier.
- Zet op ieder formulier de naam van uw kind en de datum van invullen.
- In kolom 2 vult u in op welk tijdstip (ongeveer) uw kind gedronken heeft, wat voor drinken het was en hoeveel milliliter dat was.
- In kolom 3 vult u in op welk tijdstip (ongeveer) uw kind gegeten heeft, wat voor eten het was en hoeveel het ongeveer was. Bijvoorbeeld: 2 bruine boterhammen, 25 gram kaas.

Tips

- Meet één keer een favoriete beker of glas en laat uw kind elke keer uit deze beker drinken. Dan weet u steeds het aantal milliliter.
- Noteer ook tussendoortjes, zoals een koekje of fruit.

Dagboek eten en drinken van:(naam kind).....

Datum invullen:

[illegible]